



## Wissenswertes über die „Powerfrucht“ Tafeltraube

Die Wachsschicht auf der Schale, auch Duftfilm genannt, entsteht durch den Wechsel der Zufuhr warmer Luft am Tag und der Luftfeuchtigkeit nachts. Frische Tafeltrauben kann man an den prallen, glänzenden Beeren und dem Duftfilm erkennen. Fehlt der Duftfilm sind die Trauben überlagert.

Welke Rispen sind ebenfalls ein Zeichen langer und unsachgemäßer Lagerung. Solche Trauben schmecken fade und enthalten weniger Inhaltsstoffe.

100 g frische Trauben haben 68 kcal (280 kJ) und enthalten 81% Wasser. Trauben sind wertvolle Energiespender und Fitmacher. Sie eignen sich dank der entschlackenden und entwässernden Wirkung auch als hilfreiche Diätbegleiter.

Intensiv dunkel gefärbte Früchte enthalten mehr gesundheitsfördernde Farbstoffe. In Trauben sind vor allem Flavonoide enthalten. Ihnen sagt man eine Reihe positiver Wirkungen nach, wie Regulierung des Cholesterinspiegels, Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verzögerung von Altersprozessen bis hin zur Krebsvorbeugung.

Besonders hoch ist der Anteil an Folsäure. Dieses B-Vitamin spielt eine zentrale Rolle bei der Blutbildung und beeinflusst unsere Stimmung positiv.

